

Zuppa con il cavolo e i broccoli

Un vero e proprio comfort food e una ricetta antispreco nutriente e sana.



Avete comprato il cavolfiore e i [broccoli](#) e non volete buttare via le parti esterne? Ecco allora una ricetta sana e nutriente per riutilizzarli per la preparazione di una deliziosa [zuppa con il cavolo](#). Un piatto perfetto per mantenersi in forma e in salute e un vero e proprio comfort food, l'ideale durante le fredde giornate invernali. E poi non dimentichiamo che il cavolfiore e i broccoli sono ricchi di proprietà benefiche per la salute. Vediamo allora, passo per passo, la ricetta per preparare una buonissima [zuppa con il cavolo](#):

INGREDIENTI

- Le foglie esterne e il gambo di 1 cavolfiore o di 1 broccolo
- 2 bicchieri di brodo
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

- Sciacquate e tagliate grossolanamente il gambo e le foglie e poi fateli cuocere nel brodo caldo per circa 15 minuti. Se disponibili, aggiungete anche altre verdure come [carote](#), [cipolle](#) e [sedano](#).
- Frullate il tutto fino all'ottenimento di una crema omogenea e poi fate cuocere ancora per 5 minuti a fuoco basso. Se la crema risulta troppo densa, aggiungete qualche cucchiaio di [brodo vegetale](#).
- Aggiungete un filo d'olio e una spolverata di pepe e servite con i crostini di [pane](#).

Un consiglio

Secondo il vostro gusto, aggiungete anche due pomodorini e il formaggio parmigiano.

Vellutata di porri e patate

Un piatto sano e non sprecone che permette di sfruttare con gusto e semplicità i piccoli avanzi di verdure e il pane raffermo



La **vellutata di porri e patate** è una ricetta sana, gustosa e non sprecona che recupera le verdure avanzate in frigorifero e il pane raffermo. I porri sono un ortaggio molto economico e salutare, dal sapore delicato ed intenso.

INGREDIENTI

- 2 porri medi
- 200 gr di patate
- 200 gr di zucca
- 200 gr di verdure lesse
- 500 ml di acqua o brodo vegetale
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e olio qb
- Cubetti di pane raffermo

PREPARAZIONE

- Lavate la verdura e tagliatela a tocchetti.
- Fate soffriggere uno spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio e poi aggiungete i porri.
- Fate imbiondire l'aglio e i porri e unite le altre verdure.
- Non appena le verdure risultano appassite, aggiungete l'acqua o il brodo, riponete il coperchio e fate bollire per 40 minuti circa.
- Preparate i crostini con il pane raffermo facendo tostare in una padella le fette di pane.
- Quando le verdure risultano pronte, frullate con il minipimer fino a trasformarle in crema.
- Servite la vellutata aggiungendo un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e i crostini di pane.

RICICLARE AVANZI DI FORMAGGIO

Tutti noi, anche i più attenti alle dosi, comprano un bel pezzo di grana e poi se lo “scordano” in frigo per settimane. Quando poi si va a riprenderlo, spesso, può capitare di trovarci dei puntini di muffa. E se un formaggio stagionato fa la muffa vuol dire che l’avete proprio dimenticato per lungo tempo.



Certo, per fortuna, nella maggior parte dei casi basta rimuovere lo strato danneggiato e il prodotto si può mangiare lo stesso. Tuttavia, per evitare di far andare a male questo prodotto è sufficiente avvolgerlo nella carta da forno, come consiglia lo chef Dan Barber. Per conservarlo al meglio, senza che si secchi o che ammuffisca, è controproducente usare l’alluminio o un contenitore ermetico.

UTILIZZARE GLI AVANZI DI FORMAGGIO

Ma se non siete riusciti a intervenire e ormai il danno è fatto, ci sono diverse idee **per riciclare gli avanzi di formaggio e non sprecare una delle delizie del made in Italy**:

1. usatelo per il **sugo della pasta**: la crosta può essere grattugiata o tagliata a cubetti e aggiunta al sugo
2. stessa cosa per la **minestra**: una crosta di parmigiano renderà le vostre zuppe ancora più gustose
3. se avete avanzato dei pezzi grossi tagliateli in grossi rettangoli e **arrostiteli sulla piastra** finché non diventeranno croccanti
4. con tanti pezzi di **formaggi** molli potete creare un’ottima **crema** da usare per **condire la pasta** o gli **gnocchi**, la **polenta** o da utilizzare per inzuppare i **crostini** e la **carne**
5. un rimedio classico è poi la **frittura**, soprattutto per i formaggi a pasta dura
6. dadini di formaggio per una gustosa **omelette**: vi basterà sbattere due uova e aggiungere il formaggio, con un po’ di sale e pepe, per avere un piatto sfizioso da portare in tavola
7. se vi sono rimasti **formaggi duri**, come gruviera, parmigiano o gorgonzola stagionato, tagliateli a piccoli dadini e metteteli in un vaso di vetro a chiusura ermetica. Ricopriteli di **acquavite** alla frutta o di **grappa** e teneteli in dispensa per 30 giorni, mescolando ogni settimana. Il risultato sarà una **crema** molto **saporita** da **spalmare** sul **pane** abbrustolito
8. **muffin salati**: grattugiateci dentro un po’ di formaggio e saranno ancora più golosi
9. avanzi di groviera e fontina? Preparate un **soufflé**
10. potete anche usare questi avanzi per rendere insaporire le **verdure** o la **pasta**: una volta cotti, metteteli in una teglia, versate i dadini di formaggio e **passate** il composto nel **forno**
11. uno stuzzicante **aperitivo** è fatto con della **pasta sfoglia ripiena** di **formaggio** e magari un pezzetto di prosciutto cotto
12. e perché non usare gli avanzi per una bella **pizza ai formaggi**? Una ricetta facile, veloce ed economica
13. lo stesso discorso vale per le **torte salate**: metteteci dentro il **formaggio avanzato**, non farà che aggiungere sapore alla vostra pietanza
14. le **polpette** sono le regine della cucina del riciclo: farcitele con il vostro formaggio avanzato e avrete delle ottime pepite da portare in tavola
15. un altro modo per recuperare gli avanzi di formaggio è quello di farne un **gâteau di patate** o di utilizzarli per insaporire il **purè**

Ricette con gli scarti delle verdure

una raccolta di preparazioni anti-spreco gustose

Fate un piccolo test anti-spreco: a fine giornata date un occhio, anche rapido, alla pattumiera con l'indifferenziata. E controllate quanti scarti di verdure, che avete preparato e mangiato nel corso della giornata, sono finiti nel secchio. Uno spreco che potete evitare, magari divertendovi con le curiosità della nostra cucina degli avanzi e del riuso. Quante volte dopo aver comprato i carciofi o altre verdure, magari biologici, ed averli pagati anche abbastanza cari, avete dovuto buttarne via più della metà? Eppure, come abbiamo visto più volte, bucce e scarti possono essere riutilizzati per la preparazione di tantissime deliziose ricette antispreco.



RICETTE CON GLI SCARTI E LE BUCCE

Le parti esterne delle verdure, quelle un po' appassite, possono rivelarsi una vera e propria risorsa in cucina oltre che per la coltivazione dell'orto. Possono infatti essere riutilizzati per la produzione di compost. Oggi vediamo però come riutilizzare bucce e scarti per la preparazione di tante deliziose ricette: eccone una raccolta, tutte da provare.

BURGER VEGANI

Una ricetta davvero originale e sfiziosa che permette di recuperare gli scarti della centrifuga delle carote e dei finocchi oltre che il pane raffermo avanzato.

ZUPPA DI FINOCCHIO

Un vero e proprio comfort food perfetto per riscaldare le fredde sere invernali e un ottimo modo per non sprecare le foglie esterne e i gambi dei finocchi.

BRODO VEGETALE

Un vero e proprio concentrato di salute e benessere e un modo per recuperare le verdure avanzate.

MARMELLATA CON AVANZI DELLA FRUTTA

Preparatevi un buon centrifugato e, una volta pronto, riutilizzate la polpa avanzata per preparare una deliziosa marmellata fai da te: deliziosa, nutriente e sana, perfetta per la colazione. E in alternativa alla marmellata, per iniziare la giornata nel modo giusto, provate questa sofficissima torta fatta in casa con la polpa di scarto del centrifugato.

SALSA DI MELE

Una ricetta davvero deliziosa e sana da gustare con le verdure grigliate.

PESTO DI CAROTE

Un condimento davvero delizioso e ricco di proprietà benefiche per la salute, ottimo anche con i crostini.

BUCCE DI PATATE FRITTE

Un'ottima alternativa alle patatine fritte e una perfetta per non sprecare le bucce delle patate: assicuratevi però che siano biologiche.

SFORMATO DI CARCIOFI

Un piatto semplice e veloce da preparare che permette di recuperare le parti dure e le punte spinose che di solito gettiamo nella spazzatura.

BUCCE DI ARANCE CANDITE

Perfette per le pulizie di casa, le bucce di arance candite e caramellate sono perfette per concludere un pasto con gusto o per decorare i dolci fatti in casa.

DADO VEGETALE FATTO IN CASA

Recuperate le verdure avanzate e gli eventuali scarti e riutilizzatele per la preparazione di un delizioso dado vegetale fatto in casa.

FRITTELLE DI BUCCE DI MELA

Se avete comprato delle mele biologiche, non sprecate le bucce: riutilizzatele per preparare

VELLUTATA CON GLI SCARTI DEI FINOCCHI

Le foglie esterne e i gambi dei finocchi non sono scarti: riutilizzatele per la preparazione di questa deliziosa vellutata.

PATÈ CON I CIUFFI DELLE CAROTE

I ciuffi delle carote e dei finocchi non sono scarti: riutilizzatele per preparare un delizioso paté da gustare con i crostini.

FOGLIE DI SEDANO

Una salsa ottima come condimento per la pasta o i crostini di pane.

RISOTTO CON BUCCE DI MELANZANE

Una estiva davvero deliziosa e in perfetto stile "non sprecare".

PURÈ CON BUCCE DI MELANZANE

E non solo il risotto: utilizzate le bucce delle melanzane anche per preparare questo delizioso purè.

CON LE FOGLIE DEI RAVANELLI

Un pesto davvero sfizioso, perfetto con la pasta e i crostini di pane.

PASTA CAVOLFIORE E NOCI

Un primo piatto gustoso che permette di recuperare le foglie esterne del cavolfiore, arricchito dalla presenza delle noci tra gli ingredienti.

ZUPPA CON SCARTI DEL CAVOLFIORE

E che ne dite di questa nutriente zuppa preparata con gli scarti del cavolfiore?

CON FOGLIE DI PORRO

Una ricetta davvero saporita, da gustare con lo speck.

CON LA SCAROLA

Riutilizzate le foglie esterne della scarola per preparare tanti deliziosi involtini ripieni di olive, formaggio, uvetta e pinoli.

CON LA BUCCIA DELL'ANGURIA

Fresca e dissetante, l'anguria è uno tra i frutti estivi più amati: ecco la ricetta per non sprecarne la parte esterna e riutilizzarla per la preparazione di una gustosa marmellata.

RISI E BISI

Un piatto della tradizione veneta che permette di recuperare i baccelli.

PATÈ CON LE BUCCE DI ZUCCA

La ricetta per preparare un delizioso paté con le bucce della zucca.

Marmellata con bucce di mele e pere.

La ricetta per prepararla in casa, con prodotti biologici

Una ricetta sfiziosa e davvero deliziosa, perfetta per una colazione sana e nutriente e per farcire torte e crostate.



Non c'è nulla di più sprecato in cucina, rispetto alla frutta, delle bucce. Quasi nessuno le riutilizza e quasi tutti le fanno finire puntualmente nel secchio della spazzatura. Uno spreco a più facce, visto che, per esempio, le bucce della frutta, ben lavate, sono ottime da mangiare per la quantità di vitamine che contengono. Pensate alle bucce delle mele annurche, per esempio, che aiutano a rafforzare i denti e sono ricche di potassio. In secondo luogo, le bucce possono essere riciclate per fare ottime marmellate, molto particolari e molto speciali. Come nel caso della ricetta della marmellata con le bucce di pere e di mele che qui presentiamo.

INGREDIENTI

- Le bucce di 5 pere e/o mele biologiche
- 1 bicchiere di zucchero di canna
- Il succo di 1 limone
- Zenzero e cannella (secondo il vostro gusto)

PREPARAZIONE

- Prima di procedere con la preparazione della ricetta ricordate di acquistare solo frutta biologica in modo da evitare che le bucce siano piene di pesticidi.
- Lavate bene le pere e le mele, sbucciatele e poi bagnate le bucce con il succo di limone.
- In un pentolino, scaldate 2 bicchieri di acqua con metà zucchero, aggiungete le bucce e fate cuocere fino a quando l'acqua non evapora. Senza spegnere il fuoco, aggiungete altri 2 bicchieri di acqua e la parte rimanente di zucchero e fate cuocere fino all'ottenimento di un composto denso. Secondo il vostro gusto, aggiungete anche un pizzico di zenzero o cannella.
- A voi la scelta se consumare la marmellata fresca fatta in casa in pochi giorni o conservarla in vasetti sterilizzati.

Involtini di verza e patate

la ricetta nutriente e sana che recupera gli avanzi

Gli involtini di verza e patate recuperano la parte esterna delle foglie di verza in maniera insolita e gustosa: l'ideale anche per convincere i bambini a mangiare le verdure.



Un secondo davvero delizioso oltre che nutriente e sano: basta veramente poco per portare in tavola gli involtini di verza e patate, una ricetta fantasiosa che permette anche di recuperare le patate lesse e gli avanzi di formaggi e verdure. Morbidi e dal gusto delicato, gli involtini di verza e patate sono l'ideale anche per convincere i più piccoli a mangiare le verdure. Per preparare questo piatto potete utilizzare qualsiasi tipo di verdura lessa e i formaggi che avete in frigorifero.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 4 patate
- 1 cespo di verza
- 1 cipolla
- 1 scalogno
- 30 gr di burro
- 200 gr di formaggi a cubetti
- 200 gr di verdura lessata
- Noce moscata q.b.
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

- Per cominciare, lessate le patate in abbondante acqua salata e lavate dieci foglie di verza. Poi fatele lessare per 5 minuti in acqua bollente e fatele asciugare su un panno da cucina pulito. Intanto, preparate il ripieno.
- Riponetevi in una padella, l'olio, la cipolla tritata, lo scalogno, le verdure e la noce moscata. Saltate in padella per qualche minuto e poi aggiustate di sale.
- Riponetevi il tutto nel mixer insieme alle patate lesse e frullate fino all'ottenimento di un composto liscio ed omogeneo.
- Riempite le foglie di verza con un cucchiaino di composto, arrotolatele e poi richiudetelo utilizzando dello spago da cucina.
- Accendete il forno a 180°, versate un filo d'olio in una teglia e poi fatevi cuocere gli involtini per circa 15-20 minuti. Secondo il vostro gusto, fate sciogliere nella teglia anche qualche fiocchetto di burro.
- Riponetevi il formaggio tagliato a cubetti sugli involtini e lasciate che si sciolga. Servite in tavola.

Crema con zenzero e cioccolato

la ricetta di un dessert semplice da preparare e ricco di gusto

Un dessert davvero delizioso che permette di recuperare anche gli albumi avanzati da altre preparazioni.



Semplice e veloce da preparare, la crema al cioccolato con zenzero è un dessert davvero delizioso oltre che un dolce in perfetto stile “non sprecare” in quanto permette di recuperare gli albumi avanzati da altre preparazioni. Profumata e resa ancora più gustosa dall’aggiunta del cioccolato fondente a scaglie, la crema al cioccolato con zenzero è l’ideale se avete deciso di organizzare una cena in casa in compagnia degli amici e volete stupirli con un dolce fai da te davvero originale. Vediamo insieme come si prepara:

INGREDIENTI

- 400 gr di cioccolato fondente
- 4 tuorli
- 400 ml di panna fresca
- 1 cucchiaino di zenzero fresco
- 3 albumi
- Cioccolato fondente a scaglie q.b.

PREPARAZIONE

- Spezzettate grossolanamente 400 gr di cioccolato fondente, riponetelo in un tegame a bagnomaria e fate cuocere a fuoco dolce mescolando spesso fino all’ottenimento di una crema liscia ed omogenea.
- Togliete il tegame dal bagnomaria, versate il cioccolato in una ciotola e fatelo raffreddare, mescolando di tanto in tanto.
- Montate a lungo, con le fruste, 4 tuorli con 100 ml di panna fresca fino a renderli chiari e spumosi, aggiungete il cioccolato fuso, un cucchiaino di zenzero fresco finemente grattugiato e continuate a montare con le fruste fino a quando il composto non risulta ben amalgamato.
- Aggiungete i 3 albumi e i 300 ml di panna fresca, montati con le fruste.
- Trasferite la crema ottenute in tante piccole ciotole, copritele con la pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno 3-4 ore. Trascorso questo tempo, servitela decorando la superficie con le scaglie di cioccolata fondente.